ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி ஆடி மலர் 17

1979 ஜூலை இதழ் 7

வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
பிரார்த்தனே	... 145
ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்-(2)	... 146
கனவு	... 149
நமது கவனத்துக்குரியவை	... 155
கசகசா	... 156
தேள்கடியில் கைகண்ட மருந்து	... 158
வெங்கடரமண ஆயுர்வேதக் கல்லூரி	... 159
ரத்த ஓட்டம் கண்ட ஹார்வி	... 161

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

குடி தண்ணீர் பாதுகாப்பு

ஆண்டுதோறும் இந்தியாவில் 30 லக்ஷம் குழந்தைகள் கடும் பேதிக்கு இலக்காகி மட்டும் இறக்கிறார்கள். பொதுவாக இன்று ஏற்படும் நோய்களில் 60 சத விகிதத்திற்கும் முன்கூறிய கடும் பேதிக்கும் பாதுகாப்பற்ற குடிநீர்தான் காரணம் என UNICEF ப்ராஜக்ட் ஆபீசர் திரு. ரெய்மாண்ட் ஜான்ஸென்ஸ் மதுரையில் கூறியுள்ளார். மதுரையில் நடந்த ஆழ்கிணறு கைக்குழாய்கள் பற்றிய மகாநாட்டில் அவர் கலந்துகொண்டார்.

12300 லக்ஷம் மக்கள் உலகில் போதுமான குடிநீர் வசதியற்று உள்ளனர். 13500 லக்ஷம் மக்கள் போதுமான சுகாதார வசதியற்று இருக்கின்றனர். இவர்களில் 7000 லக்ஷம் மக்கள் குழந்தைப் பருவத்தினர்.

குடிநீர் வசதியில்லாததால் கெட்ட நீரைப் பருகுவதால் ஏற்படும் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு விடுமுறையிலிருப்பதால் 17250 லக்ஷ மணி நேர வேலை ஆண்டுதோறும் வீணாவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். காலரா, பேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு இவை அதிகமாக ஏற்படும் நோய்கள்.

பாதுகாப்பான குடிநீர் திட்டத்தில் ஆழ்கிணறு கைப்பம்புகள் பெரிதும் உதவுவதாக அநுபவத்தில் தெரியவருவதாக திரு. ஜான் ஸ்கோட்டா (UNICEF) தெரிவித்துள்ளார். திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் சோதனையிட்டதில் குழாய்களில் 5-10 சதவிகிதமே தேவைக்கான நீர் விநியோகத்தில் வீணாயின என்பதும் கணக்கீடு. 90-95 சதவிகிதம் நன்மைதரும் இத்திட்டம் பரவலாக இனி செயலுக்கு வரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5080
சித்தார்த்தி
ஆடி
மலர்-17

1979
ஜூலை
இதழ் - 7

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

नमो ब्रह्मणे धारणं मे अस्तु अनिराकरणं
धारयिता भूयासं कर्णयोः श्रुतं
माच्योद्वं ममामुष्य ओं ।

பரம்பொருளுக்கு வணக்கம். நான் அறிந்ததெல்லாம் மனத்தில் தங்கட்டும். மனதிற் பதியாமல் அவை வெளியேற வேண்டாம். காதால் கேட்டதை மனத்தில் பதித்துத் தாங்கி எப்போதும் நினைவில் கொள்வேன். அவை மனத்தைவிட்டு நழுவாதிருக்கட்டும்!

– தாரணஸரஸ்வதீ ஸூக்தம்

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம் - (2)

दाराः पुत्राः परमसुहृदो बान्धवाः किंकरा वा
स्वप्नावस्थास्वपि च विरहं ये मया न क्षमन्ते ।
अद्यासन्ने तपनतनयस्याज्ञया दूतवर्गे
तेष्वेकोऽपि स्मरहर न मे गन्तुमन्वस्ति जन्तुः ॥ (5)

தாரா: புத்ரா: பரமஸுஹ்ருதோ பாந்தவா: கிங்கரா வா
ஸ்வப்நாவஸ்த்தாஸ்வபி ச விரஹம் யே மயா ந க்ஷமந்தே ।
அத்யாஸந்நே தபநதநயஸ்யாஜ்ஞயா தூதவர்கே
தேஷ்வேகோऽபி ஸ்மரஹர ந மே கந்துமந்வஸ்தி ஜந்து: ॥ (5)

எனது அருமை மனைவி, பெற்ற பிள்ளை-பெண்கள் உயிர்தோழர்கள், நெருங்கிய உறவினர்கள், உண்மை ஊழியர்கள் இவர்கள் எல்லோரும் கனவில்கூட என் பிரிவை பொறுக்கமாட்டார்கள். இப்படி என் வாழ் நாள் முழுவதும் என் பிரிவைக் கணநேரமும் ஸஹிக்காமல் இருந்த இவர்களில் இப்பொழுது யமதூதர்கள் என்னை யமலோகத்திற்கு அழைத்துக் கொண்டு போக கிட்ட வந்திருக்கிற தருணத்தில் எனக்குத் துணையாகத் தொடர்ந்து வருவதற்கு ஒருவர்கூட இல்லை. ஹே ஸ்மரஹர, காமனை யொழித்த நீர்தான் எனது காமம் கோபம் மோஹங்களை நீக்கி நற்கதி அளித்துக் காப்பாற்றவேண்டும்.

வாழ்நாள் முற்றிலும் மிகப் பிரியமாய் இருந்தவர்கள் எவரும் மரண காலத்தில் ஜீவாத்மாவுடன் கூடத் தொடர்ந்து வரமாட்டார்கள் என்பதை நீ நன்குணர்ந்து அப்போதும் நண்பனுகக்கூட இருக்கும் எல்லாம்வல்ல பரமசிவனை எப்பொழுதும் அடைவாய் என்று கருத்து.

राज्ञो भृत्या यदि परिचिता देशिकस्यैष लाभः
राजद्वारे यदि खलु गतं नैमिशे तत् प्रविष्टम् ।
राजा दृष्टोऽथ च यदि परं ब्रह्म साक्षात् कृतं तत्
त्यक्तो देहो यदि नृपकुले मादृशां सोऽपवर्गः ॥ (6)

ராஜ்ஞோ ப்ருத்யா யதி பரிசிதா தேசிகஸ்யைஷ லாப:
ராஜத்வாரே யதி கலு கதம் நைமிசே தத் ப்ரவிஷ்டம் ।
ராஜா த்ருஷ்டோऽத ச யதி பரம்ப்ரும்ஹ ஸாக்ஷாத் க்ருதம் தத்
த்யக்தோ தேஹோ யதி ந்ருபகுலே மாத்ருசாம்
ஸோऽபவர்க: ॥ (6)

அரசன், அரண்மனை, அரசனின் உத்தியோகஸ்தர்கள் விஷயமான சம்பந்தங்களில் பொதுவாய் மனிதரின் மனப்பான்மை எப்படியிருக்கிறது?

"அரசனுடைய உத்தியோகஸ்தர்களிடம் நெருங்கி அணுகும்படியாக பழக்கம் கிடைத்துவிட்டால் ஆத்மஞானத்தை உபதேசிக்கவல்ல, ஸத்குருவே கிடைத்துள்ளதாக நினைக்கின்றனர். அரசன் இருப்பிடத்தின் வாயிலில் புகுந்துவிட்டாலோ, அதுவே பிரும்மரிஷிகள் மஹாத்மாக்கள் வசிக்கும் நைமிசாரண்யத்திற்கே நேரில் போய்விட்டதாக பாவிக்கின்றனர். யதிருச்சையாக ராஜாவின் தர்சனம் கிடைத்துவிட்டாலோ, அதுவே ஸாக்ஷாத் பரப்பிரும்ஹ ஸ்வரூபத்தை தர்சித்து விட்டதுபோல் பூரிக்கின்றனர். அரசனிடம் உத்தியோகம் செய்து காரியாலயத்திலேயே சரீரம் விழச் செய்தால் அதுவே ஸம்ஸாரத்திலிருந்து மோக்ஷலாபம் எனக் கருதுகின்றனர்."

இவ்விதம் அரச ஸேவையையே பரலோக சாதனமாக எண்ணி ஆயுட்காலம் பூரா கழிக்கின்றனர். இவ்விதம் ஆத்மஞானத்திற்கு வேண்டிய க்ஷேத்ர தர்சனம் விரதானுஷ்டானம் ஸத்குரு ஸேவைகளைச் சிறிதும் சிந்திக்காமல் வாழ்க்கையை வீணுக்கக்கூடாது. வயிற்றுப் பிழைப்பிற்காக அரசாங்கத்தில் பணிபுரிந்தாலும் ஆத்ம லாபத்திற்கு அவசியமான தர்மங்களையும் எப்பொழுதும் அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.

यत् तीर्थानामटनं अथ यत् पूजनं देवतानां
इष्टापूर्त्तव्यसनमपि यत् यच्च दाक्ष्यं कलासु ।
अर्थप्राप्त्यौपयिकमखिलं जायते मादृशां तत्
ते चाप्यर्थाः धरणिशरणाः भूमिभृत्सात्कृता वा ॥ (7)

யத் தீர்த்தாநாம் அடனம் அத யத் பூஜனம் தேவதாநாம்
இஷ்டாபூர்த்தவ்யஸனமபி யத் யச்ச தாக்ஷ்யம் கலாஸு ।
அர்த்தப்ராப்த்யௌபயிகமகிலம் ஜாயதே மாத்ருசாம் தத்
தே சாப்யர்த்தா: தரணிசரணா: பூமிப்ருத்ஸாத்க்ருதா வா ॥ (7)

இந்தக் காலத்தில் காசி ராமேசுவராதி புண்ணிய தீர்த்தங்கள் க்ஷேத்திரங்கள் சென்று வழிபடுதல், வீட்டில், கோயில்களில் செய்யப்படும் தெய்வ பூஜை, யாகம் செய்தல், குளம் வெட்டுதல் மற்றும் பலவிதத்தில் ஸமூகத்தொண்டு புரிதல் கஷ்டப்பட்டு கற்ற தொழில். படித்த வித்யைகள் அனைத்தையும் பணம் சம்பாதிப்பதற்கு மட்டுமே உபயோகப்படுத்துகின்றனர். எவ்விதமான நற்பணிக்கும் செலவழிக்காமல் தான் அநுபவிக்காமலும் கூட தேடிய திரவியத்தை பிறர் பறிக்காமல் காப்பாற்ற

ரகசியமாய் பூமியில் புதைத்து வைக்கின்றனர். கடைசியில் ஸர்க்காரால் பறிமுதல் செய்யப்பட்டுப்போகிறது.

இந்நாளில் நற்கார்யங்கள்கூட பொருள் சம்பாதிக்கும் நோக்கத்துடன் செய்யப்படுகின்றன. ஸம்பாதித்த பொருளில் ஒரு அம்சம்கூட தர்மம் செய்யாததும் தானும் ஸுகமாய் அநுபவிக்காமலும் மறைத்துவைப்பதும் எவ்வளவு மதியீனம்?

आकौमाराद् गुरुचरणशुश्रूषया ब्रह्मविद्यासु
आस्थायास्थां अहह महतीं आर्जितं कौशलं यत् ।
निद्राहेतोर्निशि-निशि कथाः श्रृण्वतां पार्थिवानां
कालक्षेपौपयिकमिदमपि आः कथं पर्यणंसीत् ॥ (8)

ஆகௌமாராத் குருசரணசுச்ருஷயா ப்ரும்ஹவித்யாஸு
ஆஸ்தாயாஸ்த்தாம்அஹஹமஹதீம் ஆர்ஜிதம் கௌசலம் யத் ।
நித்ராஹேதோ: நிசிநிசி கதா: ச்ருண்வதாம் ப்பார்த்திவாநாம்
காலக்ஷேபௌபயிகமிதமபி ஆ: கதம் பர்யணம்ஸீத் ॥ (8)

இந்தக் காலத்தில் மஹாவித்வான்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் கஷ்ட நிலையைப் பார்த்து வருந்துகிறார் கவி.

ஸகல சாஸ்திரங்களுக்கும் மேற்பட்டது, மிகவும் கடினமானது வேதாந்த சாஸ்திரம். அதைப் படிப்பதற்கு முதலில் வேதம் தர்க்கம் வியாகரணம் மீமாம்ஸை முதலிய பல சாஸ்திரங்களில் தேர்ச்சியடைந்திருக்க வேண்டும். சிறு பிராயத்திலிருந்தே ஆசிரியர்களுக்கு பக்தியுடன் பணிவிடை செய்துகொண்டு மிகுந்த சிரத்தையுடன் கிரமமாய் வேதசாஸ்திரங்களைப் பயின்று, மிகக் கடினமான வேதாந்த சாஸ்திரத்திலும் சிறந்த சாமர்த்தியம் சம்பாதித்திருக்கும் பண்டிதர்கள் குடும்ப போஷணைக்கு ஆதரவின்றி, அதற்காக பிரபுக்களை அண்டுகின்றனர். பிரபுக்களோ இந்தப் பண்டிதர்களுடைய வித்யைகளின் அருமையறியாமல் தினம் இரவில் தூங்கப்போகும் முன்பு படுத்துக்கொண்டே நல்ல தூக்கம் வருவதற்காக பண்டிதரைக் கதைகள் சொல்லச் செய்கின்றனர். பிரபு கதை போதும் என்றுகூட சொல்லாமல் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்த பின்பு பண்டிதர் கிளம்பவேண்டும். வெகு சிரமப்பட்டு அப்பியசித்த வித்யைகள் முடிவில் குழந்தைகளுக்குத் தூக்கம் வர சொல்லுவதுபோல் பிரபுகளுக்குத் தூக்கம் வருவதற்கு கதை சொல்லும் ரீதியில் பரிணமித்துள்ளன. என்னே பண்டிதரின் பரிதாப நிலை இக்காலத்தில்!

★

கனவு

மனிதருக்கு நினைவு, கனவு, உறக்கம் மூன்றுவித நிலைகளும் மனதின் மூலமே நடக்கின்றன. இந்த பஞ்சபூத சரீரக் கட்டிற்கு ஜீவாத்மா அதிபதியாய் விளங்கினாலும் அவனுக்கு அந்தக்கரணமான மனமின்றி எவ்விதமான சேஷ்டையும் செய்ய தனிப்பட்டுச் சக்தி கிடையாது. இதுதான் தத்துவம். ஆனால் ஜீவாத்மா தூங்குகின்றான், கனவு காண்கிறான், விழித்துக்கொண்டிருக்கிறான் என்று நாம் வியவஹரிப்பது எப்படிப் பொருந்தும்?

பதில் சொல்லுகிறார் ஸுசுருதர்—(சா. அ. 4)

"करणानान्तु वैकल्ये तमसाऽभिप्रवर्द्धिते ।
अस्वपन्नपि भूतात्मा प्रसुप्त इव चोच्यते ॥"

ஸ்தூல இந்திரியங்கள், ஸூக்ஷ்ம இந்திரியங்கள், மனம் இவைகளுக்குத் தமோகுணத்தால் கார்யம் செய்யும் சக்தி முற்றிலும் மறைந்து போயிருக்கும் நிலையில் சைதன்ய ஸ்வரூபமான ஜீவாத்மாவிற்கு உறக்கம் என்பது இல்லாவிடிலும் ஜீவாத்மா ஆழ்ந்து தூங்குவது போல் பேசப்படுகிறது. வாஸ்தவத்தில் இந்திரியங்கள் மனம் எல்லாம் செயலற்று ஓய்வில் இருப்பதுதான் நித்திரை இவ்விதமே,

சரகரும் நித்திரையின் சொரூபத்தை வர்ணிக்கின்றார் -ஸூ. அ. 21

"यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः ।
विषयेभ्यो निवर्त्तन्ते तदा स्वपिति मानवः ॥"

ஜீவாத்மாவின் பணியாளர்களான பத்து இந்திரியங்களும் மனதும் களைப்படைந்து பணிசெய்யாமல் இருக்கும்பொழுது மனிதன் உறங்குகிறான். உறக்கம் மனதின் தமோகுணத்தின் கார்யம்.

ஆழ்ந்த நித்திரையை—ஸுஷுப்தி, ஸம்ப்ரஸாதம், ஸம்பத்தி என்ற பெயர்களால் வேதாந்த சாஸ்திரங்கள் பேசுகின்றன. வியாஸ முனிவருடைய பிரும்ஹ ஸூத்திரத்தில்

"तदभावो नाडीषु तच्छ्रुतेरात्मनि च".

என்ற ஸூத்திரத்திற்கு ஸ்ரீ சங்கரபகவத் பாதருடைய பாஷ்யத்தில் ஸுஷுப்தியில் எவ்வித செயலுமற்றிருக்கும் ஜீவாத்மா சரீரத்தில் எங்கே எவ்விதமாய் இருக்கிறான் என்று விவரிக்கும் உபநிஷத்து வாக்கியங்களுடைய பிரமாணங்கள் விமர்சனம் செய்யப்பட்டுள்ளன. அதன் சுருக்கம்—

ஸுஷுப்தியில் ஜீவாத்மா ஹிருதயத்திற்குப் போகும் பரம ஸூக்ஷ்மமான நாடிகள் மூலமாக ஹிருதயத்தை அடைந்து அங்கு பரமாத்மாவுடன் ஒன்ருக லயித்து இருக்கிருன். (स्वपिति स्वस्मिन् தன்னிடத்தில் अपिति லயமடைந்திருக்கிருன். ஜீவாத்மா பரமாத்மாக் களுக்கு வாஸ்தவத்தில் அதிக பேதம் கிடையாது. பரமாத்மாவை யோகிகள் ஹிருதயாகாசத்தில் பார்க்கின்றதால் ஹிருதயம் பரமாத் மாவை அறியுமிடம். அதுவே ஜீவாத்மாவிற்கும் சொந்தமான ஸ்தானம். ஸுஷுப்தி அவஸ்தையில் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் சேருகிருன் என்ற தத்துவத்தை स्त्रपिति பதம் விளக்குகிறது.)

"यदा सुप्तः स्वप्नं न कंचन पश्यति,
अथास्मिन् प्राण एव एकधा भवति" (कौषी. 4-19)

ஜீவாத்மா ஹிருதயத்தில் பரப்பிரம்ஹத்துடன் லயித்திருக்கும்பொழுது எவ்வித கனவும் காண்கிறதில்லே. இவன் இருப்பைத் தெரிவிப்பது பிராணவாயு மட்டும்தான்.

"प्राज्ञेनात्मना संपरिष्वक्तेऽ न बाह्यं किंचन वेद नान्तरम्"
(वृ 4. 3. 21)

ஜீவாத்மா பிராக்ஞனுடன் சேர்ந்திருக்கும்பொழுது வெளி உள் ஒரு விஷயத்தையும் அறிவதில்லே. (ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் ஜீவாத்மா வின் தன்மையை வைத்திய சாஸ்திரம் விளக்கவில்லே. நவீன விஞ் ஞான ஆராய்ச்சிக்கும் அது அடங்காதது.)

கனவின் சொருபம்

ஆழ்ந்த சொரணேயற்ற நித்திரை நிலேயில் உடலில் எல்லா அங்கங் களும் செயலற்று இருக்கின்றன. கனவில் ஞானேந்திரிய கர்மேந்திரி யங்கள் செயலற்றுள்ளன. ஆனுல் ஜீவாத்மா மனதின் மூலம் தனியே வெகு கார்யங்களேச் செய்கின்றது.

"पूर्वदेहानुभूतांस्तु भूतात्मा स्वपतः प्रभुः ।
रजोयुक्तेन मनसा गृह्णात्यर्थान् शुभाशुभान् ॥" (सु.शा.अ 4)

"मनोवहानां पूर्णत्वात् दोषैरतिबलैस्त्रिभिः ।
स्रोतसां दारुणान् स्वप्नान् काले पश्यति दारुणान् ॥

"नातिप्रसुप्तः पुरुषः सफलानफलानपि ।
इन्द्रियेशेन मनसा स्वप्नान् पश्यत्यनेकधा ॥" (च. इ. अ. 5)

மனிதரின் இந்திரியங்கள் தூக்கத்தில் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு இருக்கும்பொழுது ஜீவாத்மா தன் முன்ஜன்மங்களிலும் இந்த ஜன்மத்திலும் அநுபவித்துள்ள நல்ல கெட்ட எல்லா விஷயங்களேயும் மனத்தினுல் நினைக்கின்ருன். இந்த நினைக்கும் கார்யம் மனத்தின் ரஜோ குணத்தினுல் நடைபெறுகின்றது. கனவு காணும் நேரத்தில் ஜீவாத்மாவிற்கு ஆழ்ந்த நித்திரையுமில்லை, விழிப்புமில்லை. இரண்டு நிலைகளுக்கும் மத்தியில் உள்ள நிலை.

மனிதரின் ஸ்வப்னுவஸ்தையில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகள் ஆயிரம் நாக்களே உடைய ஆதிசேஷனுலும் வருணித்து முடியாதவை. காது-கண்-நாக்கு-மூக்கு-தோல் ஆகிய ஐந்து அறிவு இந்திரியங்களும், கை-கால்-வாய்-ஆஸனவாய்-உபஸ்தம் (ஆண்குறி பெண்குறி) ஆகிய ஐந்து கர்மேந்திரியங்களும் எவ்விதமான செயலுமற்று படுக்கையில் கிடக்கின்றன. ஆனுல் ஸ்வப்நாவஸ்தையில் மனிதனுக்கு ''தான் படுக்கையில் கிடக்கிறேன், உறங்குகிறேன்'' என்ற அறிவே சிறிதும் இல்லாமல் விழித்துக்கொண்டிருக்கிற நிலைமையில், பத்து இந்திரியங்களாலும் செய்யக்கூடிய ஸகல கார்யங்களேயும் செய்கின்ருன். விழிப்பு நிலையில் செய்ய இவனுக்கு ஸாத்தியமே இல்லாத கார்யங்களேயும் க்ஷண நேரத்தில் செய்கின்ருன். கார்யங்களின் ஸுக துக்க பலன்களே அநுபவிக்கிறதாகவே உண்மையில் நினைக்கிருன், சிரிக்கிருன், அழுகிருன். பயங்கர வஸ்துக்களேப் பார்க்கிருன். பயந்து ஓடி ஒளிகிருன். கடைசியில் விழித்துக்கொண்ட பிறகுதான் ''ஓகோ நடந்தவையெல்லாம் மெய்யல்ல கனவு'' என்று அறிகிருன். வாஸ்தவத்தில் கனவு ''மெய்யா, பொய்யா'' என்று நிர்ணயம் செய்யவே முடிவதில்லை. கனவு காணும்பொழுது நடப்பது எல்லாம் உண்மையாகவே நினைக்கிருனே தவிர வேறு நினைவு கிடையாது. ஆதலால் கனவின் நிகழ்ச்சிகள் பொய்யல்ல என்றும் சொல்லத்தகுந்தது. ஏழை பிச்சைக்காரன் திரவியம் நிரம்பக் கிடைத்ததாய் கனவில் கண்டுள்ளான். விழித்தபின் பைசாகூட இல்லை. பிச்சையெடுக்கவேண்டிய பழைய நிலைதான். ஆதலால் கனவு மெய்யல்ல என்றும் சொல்லத்தகுந்தது. இருக்கிறது, இல்லை என இப்படி இரண்டும் சொல்லமுடியாத விஷயத்தை ''மித்யை'' அநிர்வசனீயம்'' ''மாயை'' என்று வேதாந்த சாஸ்திரங்கள் நிர்ணயம் செய்துள்ளன.

மனத்தின் ஸ்ருஷ்டியான கனவை ஆயுர்வேதம் ஏழு வகைகளாய் பிரிக்கின்றது. அவையாவன—

(1) **திருஷ்டம்**—வாழ்க்கையில் முந்தின நாள் வரை கண்ணுல் பார்க்கப்பட்டவை

(2) **ச்ருதம்**—காதினுல் கேழ்க்கப்பட்டவை.

(3) **அநுபூதம்**—அநுபவிக்கப்பட்ட இன்ப துன்பங்கள்.

(4) **பிரார்த்திதம்**—அடையவேண்டும் என்று எண்ணி அடையத் தொடங்கப்பட்டவை.

(5) **கல்பிதம்**—மனத்தினுல் கல்பனே செய்யப்பட்டவை.

(6) **தோஷஜம்**—வாயு பித்த கப விகாரங்களினுலும் வியாதிகளினுலும் ஏற்படுபவை.

(7) **பாவிகம்**—வரும் இன்ப துன்பங்களே முன்பதாகக் காட்டுபவை.

குறிப்பு—மனிதன் இப்பிறவியில் காணவும் கேட்கவும் எண்ணவே செய்யாத - அநுபவிக்காத - விரும்பக்கூட இல்லாததான-எவ்வளவோ விஷயங்களேக்கூட கனவில் காண்கிருனே? எண்ணவே செய்யாத விஷயங்கள் கனவில் தோன்றுகின்றது எப்படி? என்ற ஸந்தேகத்தை ''பூர்வ தேஹாநுபூதாம்ஸ்து'' என்று விளக்கியுள்ளார் ஸுசுருதர் ஆரம்பத்திலேயே. கனவு விஷயங்கள் எல்லாம் இப்பிறவியில் நடந்ததாய் இருக்கவேண்டியது அவசியமில்லே. சென்ற பிறவிகளில் எண்ணப்பட்டவைகளும் இப்பிறவியில் கனவில் தோன்றுகின்றன. மனஸ் அதன் தமோகுண ரஜோகுணங்களுடைய தோஷங்களினுல் ஸம்பவிக்கக் கூடிய ஸம்பவிக்கக்கூடாத விஷயங்களேக் கற்பனே செய்கின்றது. சரீரத்தினுல் செய்த கர்மத்தின் பலனே அநுபவித்தே ஆகவேண்டும் என்ற நியாயப்படி மனதினுல் எண்ணிய விஷயங்களின் பலனேயும் கனவிலாவது அநுபவித்தாகவேண்டும். கனவு பொய் என்று தத்துவமானுலும் கனவு காணும்பொழுது மெய்யநுபவம் இருப்பதால் அநுபவம் ஸித்தமாகிறது.

இதனுல் முற்பிறவிகள் மனிதருக்கு உண்டு என்ற உண்மை ஸ்தாபிக்கப்படுகிறது

6 வதான **தோஷஜம்**—உண்ட உணவு ஒழுங்காய் ஜீர்ணமாகாமல் இருந்தால் ஏற்படும். மேலும் வயிற்றில் மலம் மூத்திரம் நிறைந்திருந்தும் எழுந்து அவைகளே வெளிப்படுத்தாமல் தூங்கிக் கொண்டிருந்தால் ஏற்படும். தூங்கத் தொடங்குப்பொழுது மனதில் நிம்மதியின்றி சஞ்சலப்பட்டுக்கொண்டிருந்தாலும் ஏற்படும்.

7வது **பாவிகம்**—உடனேயோ நாள் கழித்தோ தனக்கு வரப் போகும் சுப - அசுபங்களே அறிவிப்பவை. இந்த இந்தக் கனவு இந்த இந்த நேரத்தில் திதி நக்ஷத்திரத்தில் ஏற்பட்டால் அதற்கு இந்த பலன் இந்த சமயத்தில் உண்டாகும் என்று ஜோதிஷ சாஸ்திரம் போதிக்கின்றது.

ஆயுர்வேதம்—ஸ்வஸ்தன் இவ்விதம் கனவு கண்டால் இந்த ரோகம் ஏற்படும். ரோகீ இவ்வித கனவு கண்டால் ரோகம் நிவிருத்தி

யாகும் நிவிருத்தியாகாது என்று விஸ்தாரமாய் கூறுகிறது. வியாதியைப் பற்றி அறியவேண்டிய அம்சங்களில் ரோகீ காணும் சுபா சுப கனவுகளையும் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும் வைத்தியன். மேலும் ஸ்வஸ்தருடையவும் ரோகிகளுடையவும் பிரகிருதிகளை—சரீர வாகுகளை நிர்ணயிப்பதிற்கும் கனவு உதவுகின்றது.

ஸுசுருதர் சொல்லுகிறார்—"வியதபி கச்சதி ஸம்பிரமேண ஸுப்த:" வாயு பிரகிருதி சரீரமுள்ளவன் கனவில் பரபரப்புடன் ஆகாசத்தில் ஸஞ்சரிப்பதாக கனவு காண்பான். பித்த பிரகிருதிகாரன்—ஸுப்த: ஸங் கனக - பலாச - கர்ணிகாராஞ் ஸம்பச்யேதபிச ஹுதாச வித்யு துல்கா:" கனவில் தங்கம் புரசமரப்பூ மந்தாரைப்பூ, தணல், மின்னற் கொடி, கொள்ளிக்கட்டையின் பொறிகள் இவைகளைக் காண்பான். கபப் பிரகிருதி மனிதன்—"ஸுப்த: ஸங் ஸகமலஹம்ஸ சக்கிரவாகாங் ஸம்பச்யேதபிச ஜலாசயாங் மனோஞான்" தூங்கும்பொழுது தாமரையுடன் கூடிய ஹம்ஸபக்ஷி, சக்கிரவாகபக்ஷி, ரமணீயமான நீர் நிலயங்களைக் கனவில் காண்பான்.

பொதுவில் கனவுகள் பொய் என்று நிச்சயிக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும் மேலே கூறிய பிரகிருதிகளைக் காட்டும் கனவுகளும், பின்பு வரப்போகும் சுபா சுபங்களைக் காட்டும் கனவின்படி பலன்கள் ஏற்படுவதாலும், எல்லாவித கனவுகளும் பொய்தான் என்று நிச்சயித்தல் சரியல்ல. சில கனவுகள் பொய், சில மெய் என்று சரகர் பிரித்துக்காட்டுகிறார்.

"तत्र पञ्चविधं पूर्वमफलं भिषगादिशेत् ।
दिवास्वप्नमति ह्रस्वमतिदीर्घं तथैव च ॥"

மேற்கூறிய ஏழுவித கனவுகளில் முதல் ஐந்துவித கனவுகளுக்கும், பகல் கனவிற்கும், ராத்திரியிலும் சில க்ஷணநேரமே ஏற்படும் கனவிற்கும், மணிக்கணக்காய் ஒரேவிதமாகத் தொடர்ந்து தோன்றும் கனவிற்கும் சுபமோ அசுபமோ எவ்வித பலனும் ஏற்படாது. தோஷஜம் பாவிகம் இருவித கனவுகளுக்கும் பலன் உண்டு என்றே ஆயுர் வேதம், ஸ்வப்நசாஸ்திரம் இவைகளுடைய தீர்மானம்.

ஆயுர்வேதம் அரிஷ்ட விஞ்ஞான அத்தியாயங்களில் இவ்வித கனவுகளுக்கு இவ்வளவு நாட்கள் ஆயுஸ் என்று சொல்லுகிறது. அதன்படி நடக்கின்றது. ஸ்வப்நசாஸ்திரம் கெட்ட ஸ்வப்பனங்களுக்கு பிராயசித்தப் பரிஹாரங்கள் சொல்லுகிறபடி செய்தால் துஸ்வப்னங்களுக்கு துஷ்பலன்கள் ஸம்பவிக்கிறதில்லை.

எவ்விதம் ஸ்வப்னத்தில் மனதினால் ஸ்ருஷ்டிக்கப்படும் லோக விஷயங்கள் மெய்யல்லவோ அவ்விதமே மாயையுடன் கூடி ஈசுவரன் ஸிருஷ்டிக்கும் இந்த பிரபஞ்சமெல்லாம் வாஸ்தவத்தில் மெய்யல்ல

என்று சொல்லும் வேதாந்த சாஸ்திரம், அஞ்ஞான தசையில் பிரபஞ்சம் மெய்தான் என்று அங்கீகாரம் செய்கிறது. இதுபோல் ஸ்வப்னத்திலும் சில அம்சங்களுக்கு பலன் உண்டு என்றே உபநிஷதம் தீர்மானிக்கின்றது.

ஸ்ரீ பகவத்பாதர் பிரும்ஹஸூத்திர பாஷ்யத்தில் எழுதுகிறார்—

"सूचकश्च हि स्वप्नो भवति भविष्यतोः साध्वसाधुनोः ।
तथा हि श्रूयते—"यदा कर्मसु काम्येषु स्त्रियं स्वप्नेषु पश्यति
समृद्धिं तत्र जानीयात् ।" (छा. 5-2-9)

आचक्षते च स्वप्नाध्यायविदः—
"कुञ्जरारोहणादीनि स्वप्ने धन्यानि ।
खरयानादीनि अधन्यानि" इति ।

ஜப ஹோமாதி விரதங்களைச் செய்தவனுக்கு ராத்திரி ஸ்வப்னத்தில் ஒரு ஸ்திரீயைக் கண்டால் அவன் செய்துள்ள விரதத்திற்கு பூர்ண பலம் கிடைப்பது நிச்சயம் என்று காட்டுகிறது. யானை வாஹனத்தில் சவாரி செய்வதாய் கனவு கண்டவனுக்கு நல்ல சுபங்கள் உண்டாகும். கழுதை வாஹன சவாரி கனவு காண்பவனுக்கு அசுபங்கள் வரும் என்று உபநிஷத் உபதேசிக்கின்றதால் ஆயுர்வேதப்படி 5 வித ஸ்வப்னங்கள் நிஷ்பலங்கள். தோஷஜ பாவிக (ஸூசக) ஸ்வப்னங்கள் ஸபலங்கள்.

குறிப்பு—சில கனவுகளுக்கு பலன் உண்டு என்று சொல்லுவது—ஸ்வப்னம்-மித்யை என்ற வேதாந்த ஸித்தாந்தத்திற்கு நேர் விரோதம் என்று எண்ண இடமில்லை. கனவினால் குறிப்பிடப்படுகின்ற பலன் மெய்யாக இருக்கட்டும். பலத்தைக் காட்டுகிற ஸ்திரீ தர்சனம் முதலியவை பொய்தான், மெய்யல்ல. விழித்தபின் ஸ்திரீ இல்லை. ஆகவே கனவு பொய் மித்யை என்ற ஸித்தாந்தத்திற்கு விரோதம் என்ற ஸம்சயத்திற்கு இடமில்லை.

★

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு:

இதுவரை சந்தா தொகை அனுப்பாதவர்கள் ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 5/-ஐ உடன் அனுப்பிவைக்கக் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

— ஆசிரியர்.

நமது கவனத்துக்குரியவை

ஆரோக்கியப் பாதுகாப்புக்கான வசதிகள் பெருத்த அளவில் விரிவடைந்து வருகின்றன. மிகக் கடுமையான நோய்களுடனும் போராட ஸாதனங்கள் பெருகிவருகின்றன. சில சிறந்த மருத்துவ நிபுணர்களின் அரிய மருத்துவ சாதனைகள் வியக்கத்தக்கவையே. ஆனால்!

சென்ற 25 ஆண்டுகளில் நித்திய நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை வளர்ந்து வருகிறது. இவர்கள் ஒருநாளாவது மருத்துவ உதவியின்றி இருக்கமுடியாது. தீராத ஆனால் பிராண அபாயமில்லாத நோய்களின் எண்ணிக்கை வளர்கிறது. மருத்துவ நிபுணர்களை ஏமாற்றும் இந்தச் சூழ்நிலை பெருத்த கவலையைத் தருகிறது. காமலை போன்றவை மிக வேகமாகப் பரவுகின்றன. தோலில் வெண்மை சாதாரணமாகக் காணப் படுகின்றது. தலையில் சொட்டை, மூச்சுப்பிடிப்பு, மென்னித்தசை இறுக்கம், மல இளக்கம், நரம்புத்தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, அலர்ஜி வகுப்பில் சேர்ந்த பல நோய்கள் பரவலாக ஏற்பட்டுள்ளன. இவை சிகித்ஸைக்குத் தற்காலிகமாக வசப்படுகின்றன. ஆனால் நீடித்த நோயாகப்பரவுகின்றன. இவை சமுதாய ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உரிய அறிகுறிகள் அல்ல.

குடிநீர் வசதியும் குடியிருப்பு வசதியும் முன்பு அவரவரது நிர்வாகத்திற்கு உட்பட்டிருந்ததால் அவைகளின் சீர்கேட்டால் ஏற்படும் கேடு பரவலாகப் பரவ வழியில்லை. இன்று இவை பொதுத்துறையின் நிர்வாகத்தில் மிக எளிதில் சீர்கேடுறுகின்றன. பரவலான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. சூழ்நிலை பாதிக்கப்படும் வகையில் ஆரோக்கியத்திற்கு குந்தகமான தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் ஆறுகளிலும் தேக்கங்களிலும் கலக்கவும் நேரிட்டுள்ளது. தனி மனிதன் அக்கரைப்பட்டு இந்தக் கேடுகளைத் தவிர்க்கமுடியாது. சமுதாயப் பிரதிநிதிகளுக்குத் தற்போதுள்ள நிலையில் தம் தமது செல்வாக்கைக் கட்டிக்காக்கவே நேரமில்லை. இன்று கேட்பாரற்றுக் கிடப்பது பொதுஜனச் சுகாதாரமே.

தனி மனிதனுக்கும் ஆயிரம் பிரச்னைகள். அவனுக்கும் தன்னை ஒழுங்காக வைத்துக்கொள்ள வாய்ப்பில்லை. சமுதாயம் ஆரோக்கியமற்ற சூழ்நிலையையே இயற்கை நிலையாக ஏற்றுக்கொண்டு விடுமோ என்ற கவலை ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியம் என்பது என்ன என்பதே மறந்து விடக்கூடும். சிறு நோயாயினும் தீராது தொடர்ந்தால் சமுதாயத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கவல்லதே. சொரிபிடித்தவனின் நாட்டாண்மை போல் என்றொரு பழமொழி உண்டு. அரிப்பு ஏற்பட்டபோது சொரிவதும் சொரிந்தபின் ஏற்பட்ட எரிச்சலால் மனக்கொதிப்புறுவதுமாக வாழ்பவன் நாட்டை ஆண்டால் குரங்காட்சி தானிருக்கும் என்பர். சமுதாயத்தின் மற்ற நலன்களையும் பாதிக்கவல்லதொரு சூழ்நிலை சுகாதாரப் புறக்கணிப்பால் ஏற்படக்கூடும். தனி மனிதனும் நாடும் அக்கரை காட்டத் தருணம் கடந்துவிடக் கூடாது. ❀

கசகசா

(அறந்தாங்கி டாக்டர் சுப. சதாசிவம்)

கோடையின் கசகசப்பால் ஏற்படும் சரும அரிப்பிற்கு சிறந்த பூச்சு மருந்து கசகசா. இயற்கை தந்த அழகுசாதனமான இது முக்கியமாகக் கோடைகாலச் சரும உபாதைகளுக்குச் சிறந்த செலவில்லாத பரிகாரம் தருகிறது.

அபினி விளையும் செடியின் விதை கசகசா. ஒரே செடியில் அதிக ஆபத்து நிறைந்த அரிய மருந்தான அபினையும் படைத்து, அதே செடியில் தீங்கற்ற மருத்துவ குணம் உள்ள ஆனல் அபினில் உள்ள போதைப் பொருட்களற்ற விதையையும் இயற்கை அருளுவது வியந்து மகிழ்வதற் குரியது.

தாய்ப்பால் சுரக்க: கசகசாவை ஊறவைத்து அறைத்துப் பிழிந்தால் பால் வரும். அதைப்பருகத் தாய்ப்பாலைச் சுரக்கச்செய்து புட்டிப்பால் தொல்லையைப் பெண்களுக்கு குறைக்க உதவும். பால்வடியும் கசகசாச் செடியின் ஆங்கில பெயர் பாப்பி (Poppy). வடமேற்கு, மேற்கு பிரிட்டானியர்கள் மொழியில் தாய்ப்பாலை பாபா (Papa) என்று கூறு வார்கள். முலைக்காம்பையும் பாபா என்கிறது கெல்டிக் மொழி; பால் வடிவதால் வரும் அபினி பாப்பி அல்லது பாபாவர் என்ற ஆங்கிலப் பெயர் ஆயிற்று என்று கற்பனை வளம்மிக்க பிரிட்டிஷ் தாவர இயல் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். காயில் வடியும் பால் அபினி ஆகிறது. விதையில் பிழியும் பால் தாய்ப்பால் தருகிறது; பாலுக்கும் கசகசாவிற்கும் அதிக தொடர்பு கற்பனையில் மட்டும் இல்லை; பெண்களுக்கு பாலை சுரக்கும் இயல்புள்ள கசகசாவில் அளவிறந்த ஊட்டப் பொருட்கள் அடங்கி இருக்கின்றன. விஞ்ஞான சோதனைகளால் இப்போது இவை நிருபணம் ஆகியிருக்கின்றன.

பாப்பவர் சோம்னிஃபெரம் (Papavar Somniferum) என்பது கசகசாச் செடியின் சாஸ்திரப் பெயர், ஒப்பியம் (Opium) அல்லது பாப்பி (Poppy) என்று ஆங்கிலத்தில் இதனை இரண்டு பெயர்களில் கூறுவார்கள். கசகசாவை பாப்பிசீட் என்பார்கள். சோம்னிஃபெரம் (Somniferum) என்பது இதன் அசல் பெயர். இதற்கு தூக்கம் தருவது என்று லத்தீனில் அர்த்தமாகிறது. தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்ன டத்தில் கசகசாவென்றே இதை மொழிக் கேற்ப உச்சரிப்பைச் சிறிது மாற்றி அழைக்கிறார்கள். ஹிந்தியில் போஸ்து-தானு (Post-Dana) என்றும் கஸ்கஸ் (Khas-Khas) எனவும் கூறுகிறார்கள்.

அழகு சாதனம்: கசகசாவை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளித்து அதனை உணவாகவும் உட்கொண்டால் அதிகச் செலவுள்ள அழகு

சாதனம். அதிக பீஸ் வாங்கும் அழகு சாதன ஆலோசகர் ஆலோசனையும் இன்றி சிக்கனமாக சரும அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் பேணலாம்.

அபினி விளையும் கசகசாத் தோலைப் பறவைகள் கொத்தி கசகசாவை தின்பதைப் பார்ப்பது ஓர் தனி அழகாக அமையும். பியோனி (Peony) கார்னேஷன் (Cornation) என்ற பெயர்களில் அபினி விளையும் கசகசாச் செடியிலிருந்து தோட்டத்தில் பயிரிடும் சில இனங்களை உருவாக்கி உள்ளனர். கசகசாவிற்காகவும் தோட்டப் பயிராகவும் பயிரிடப்படுகிறது. கசகசாச் செடி மலர்வது பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கிறது.

தனித்தன்மையுள்ளவை இதன் பூக்கள்; நல்ல வெள்ளை நிறத்தின் ஊடே அதன் மங்கலான பகுதி சிவப்பாக நீலங்கலந்த சிகப்பாக மாறி விடும். பூவிதழ்களில் அடியில் பகட்டான தோற்றத்தில் திட்டுக்கறைகள் பூசியது போன்ற ஊதா்நிறம் அமையும். நீண்ட இலைகள் நரைத்த பச்சை நிறத்தில் ஆடி அசைவதே ஓர் தனி அழகு. பருவகாலங்களில் இந்த இயற்கைக் காட்சியை ஆண்டுதோறும் பார்க்கமுடிகிறது.

பொது விவரமும் வரலாறும்: ஆசியா மைனரைத் தாயகமாக்கொண்ட அபின் விளையும் கசகசாச்செடி நீண்ட காலமாக இந்தியாவில் வடக்கு மாநிலங்களில் பயிரிடப்படுகிறது. துருக்கி, பெர்ஸியா, சைனாவிலும் இதனை பயிரிடுகிறார்கள். இதமான சீதோஷ்ண பகுதிக்கேற்ற கசகசாச் செடி வெள்ளை, சிகப்பு, நீலம் ஆரஞ்சு நிறங்களில் அழகாக பூக்கும் இனங்களைப் பெற்றிருக்கிறது. தாயகமான ஆசியா மைனரில் இயற்கையாக வளரும் இந்தச் செடியின் பூ வெளுத்த நீலங்கலந்த சிகப்புள்ளதாகவே இருக்கிறது. ஆனால் இதில் கிடைக்கும் அபினி தடைசெய்யப்பட்ட பொருள்; ஆகையால் அரசு அனுமதிபெற்ற இடங்களில் பயிராகிறது. உத்திரப்பிரதேசம், மத்தியப்பிரதேசம், ராஜஸ்தான், ஹிமாசலப்பிரதேசம் ஆகிய மாநிலங்களில் பயிர்செய்கிறார்கள்.

கசகசாச் செடியின் காயை 4 முதல் 6 கீறல் கத்தியால் கீறுவதால் வடியும் பால் உலர்ந்தபின் பிசினாகி அபின் ஆகிறது. இந்தப் பால் பச்சைக்காயில் 10 நாட்களுக்குள் வடிந்துவிடுகிறது.

கசகசா விதையை மூடியுள்ள தோல் போஸ்துக்காய் ஓடு. அபினியில் உள்ள சத்துக்கள் இதில் குறைந்த அளவு அடங்கி உள்ளன. இவை இரண்டும் சட்டப்படி கட்டுப்படுத்தப்பட்டவை.

கசகசா விதைக்காக உத்திரப்பிரதேச அரசாங்கம் விவசாயம் செய்ய அனுமதித்திருக்கிறது. கசகசாவில் வெள்ளை, கருப்பு என்று இரண்டு வகை விதைகள் உண்டு. விதைக்காக சிலேட் நிறத்திலும் நீலநிறத்திலும் பயிரிடுகிறார்கள். அனைத்து நிறத்திலும் சமமான குணங்களே உள்ளன. எனினும் வெள்ளை விதை நிபுணர்களால் சிலாகிக்கப்படுகிறது. கசகசாச் செடியில் பல உட்பிரிவுகள் உள்ளன. கசகசா கடுகுபோன்ற உருண்டை

வடிவில் இருக்கும். இதிலிருந்து எடுக்கும் பொருள் ஓவியர்கள் வரையும் வர்ணம் செய்யப் பயன்படுகிறது. ஜெர்மனியில் இதற்காகவே இதனைப் பயிரிடுகிறார்கள்.

நம் நாட்டில் கசகசாவை மணம், ருசி தர உணவுப் பண்டங்கள், தின்பண்டங்களில் சேர்க்கிறார்கள். அயல் நாடுகளிலும் ரொட்டி, பிஸ்கட் முதலியவற்றில் இது சேருகிறது.

(தொடரும்)

★

தேள்கடியில் கைகண்ட மருந்து

[இக்கட்டுரையை அனுப்பியவர் ஸ்ரீ K. A. வெங்கடநாராயணன் ஓர் ஓய்வுபெற்ற ரயில்வே உத்தியோகஸ்தர். தேள்கடியில் தமது அநுபவத்தை வெளியிட்டிருக்கிறார். கிராமவாசிகளுக்கு எளிய முறையில் பயன்படுமென இதனை இங்கு வெளியிடுகிறோம்.]

பல மாதங்களுக்கு முன்னால் 'ஆரோக்கியம்' இதழ் ஒன்றில் கீழ் கண்ட விஷயத்தைப் பார்த்தேன். "பிராணி விஷத்திற்குத் தாவர விஷம் முறிவு. தாவர விஷத்திற்குப் பிராணி விஷம் முறிவு" என்பதே அது. சித்த வைத்தியத்தில் குணபாடத்தில் எருக்கு பாம்புகடிக்கு நல்லதெனத் தற்செயலாகக் கண்ணுற்றேன். ஹோமியோபதி குணபாடத்தில் எருக்கம் பட்டையை மதர் டிங்க்சராகத் தயாரித்துத் தோல் வியாதிகளுக்கு உப யோகப்படுத்தப்படுகிறது. அதனைச் சோதனை செய்யும் பொருட்டு Tr. Calotropis வாங்கி வைத்தேன்.

சோதனையாக நானே இரண்டு தடவை தேள் கொட்டிற்கு இரையானேன். தேள் கொட்டியவுடன் நெரி இதயத்தை நோக்கிப் பரவுகிறது. நான் உடனே கொஞ்சம் பருத்தியை டெட்டாலில் முக்கிக் கடித்த இடத்தில் அழுத்தித் தேய்த்தேன். பிறகு ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரையில் 10 சொட்டு எருக்கு ரஸத்தை (Mother Tincture of Calotropis) கலக்கி உட்கொண்டேன். இந்த ரஸம் நாக்கில் பட்டமாத்திரத்தில் நெரியும் வலியும் உடலில் பரவிய வேகம் நின்றுவிட்டது, நெரி பரவவில்லை. பிறகு மெதுவாக நெரி வேதனை கொட்டிய பாகத்தை நோக்கிப் பின்வருவதை ஒரு பிராணி ஊர்ந்து செல்வதுபோல் உணர்ந்தேன். நெரி கடிபட்ட இடத்திற்கு வந்ததும் அந்த பாகம் மரக்கட்டைபோல் உணர்ச்சியற்றுவிட்டது. கடி பட்ட 10வது நிமிஷத்தில் நான் எனது வழக்கமான அலுவல்களைச்செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டேன். பிறகு சுமார் 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ரத்த ஓட்டம் பரவி இயற்கை நிலை வந்துவிட்டது. இதுவரை 8 நோயாளி களிடத்தில் இதனைப் பயன்படுத்திக் குணம் கண்டிருக்கிறேன்.

★

வெங்கடரமண ஆயுர்வேதக் கல்லூரி

மைலாப்பூர் வெங்கடரமண ஆயுர்வேதக் கல்லூரியின் 1979-ம் ஆண்டு மலர் வரப்பெற்றோம். 73 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஆயுர்வேத ஸேவை புரிந்துவரும் அந்த ஸ்தாபனம் இவ்வாண்டில் மத்திய சர்க்காரின் புதிய ஆயுர்வேதக் கல்லூரி திட்டத்தின்படி B.A. M.S., டிகிரி படிப்பிற்கான புதுமுக வகுப்புகளை ஆரம்பித்துள்ளதை ஒட்டி இம்மலர் வெளியாகியுள்ளது. இம்மலர் மிக நல்ல முறையில் அமைந்துள்ளதைக் கண்டு மகிழ்ச்சியுறுகிறோம்.

கல்லூரியின் முன்னேற்றம் இன்றையச் சூழ்நிலையில் மிக அவசியமானது. மத்திய அரசின் பதிவுபெற இந்த டிகிரிப் படிப்பொன்றே வாய்ப்பளிக்கிறது. புதுமுக ஆயுர்வேதப் படிப்புடன் 7½ ஆண்டுகள் நல்ல தொழிற்பயிற்சி அளிக்கும் இத்திட்டம் வைத்தியத் தொழில் புரியப் பெரிதும் உதவும். 1979 ஜூலையில் இந்தக் கல்வித் திட்டம் ஏற்கப்படுகிறது. சென்னை பல்கலைக்கழகம் இதற்கான அனுமதியை அளித்து இந்தக் கல்வித் திட்டத்திற்கேற்ற பாடமுறைகளையும் அனுமதித்துள்ளது. கல்லூரி மேன்மேலும் வளர்ச்சியடையவும் 73 ஆண்டுகளாகச் செய்துவந்த ஆயுர்வேதப்பணி பலனுள்ளதாக ஆகவும் வாழ்த்துகிறோம்.

மேன்மைமிக்க புண்யசீலர் V. கிருஷ்ணஸ்வாமி அய்யர் அவர்கள் தமது சொத்துக்களை அளித்துத் தொடக்கிவைத்த ஸ்தாபனம். இது காறும் அதன் வளர்ச்சிக்கெனத் தனித்து அதிக அளவில் நிதி உதவியை எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை. தானே மனமுவந்து அளித்த நிதிகளும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் இல்லை. எனினும் ஸ்ரீ அய்யர் அவர்களின் மூத்த குமாரர் காலஞ்சென்ற ஸ்ரீ K. பாலசுப்பிரமணிய அய்யர் M.L.C., அவர்களது சிறந்த நிர்வாகத்திறமையாலும் அவரை அடுத்து நிர்வகித்துவரும் அவரது சோதரர் ஸ்ரீ K. சந்திரசேகர அய்யர் அவர்களது சீரிய நிர்வாகத்திறமையாலும் சிரமமின்றி நடந்து வந்துள்ளது. ஆனால் இன்றைய புதிய வளர்ச்சிக்குப் பெருமளவில் காப்பு நிதி வளர்ச்சிநிதி அன்றாட நிர்வாஹச் செலவு கட்டட விஸ்தரிப்பு போன்றவற்றிற்கு நிதி உதவி தேவைப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் தமிழரின் பெருமை துலங்க நடைபெறும் ஆயுர்வேத ஸ்தாபனம் இது ஒன்றே பழைய, நம்பிக்கைக்குகந்த, சீரிய நிர்வாகமுள்ள ஸ்தாபனம். நிதி உதவுபவர்களின் ஒவ்வொரு காசும் நூறு மடங்கு பரிமளிக்கும். பேரிதயம் படைத்த நல்லவர் ஒருவர் தொடங்கிய பணிக்குக் கைகொடுக்கும் வாய்ப்பு இது. நிதி உதவி தாருங்கள் என்று ஆரோக்கியமும் கேட்டுக்கொள்கிறது.

★

ரத்த ஓட்டம் கண்ட ஹார்வி

இன்றைய விஞ்ஞான யுகத்தின் மூல புருஷர்களாகக் கருதப்பெறும் விஞ்ஞான மேதைகளில் ஒருவர் வில்லியம் ஹார்வி. இங்கிலாந்தில் ஃபோக்ஸ்ட்டன் நகரில் 1578-ல் பிறந்தவர். செல்வம் கொழித்தக் குடுப்பத்தைச் சேர்ந்தவர். 1649-ல் இங்கிலாந்தின் பார்லிமெண்டோடும் ஆலிவர் க்ராம்வெல்லோடும் மோதிக் கோடரிக்குப் பலியான சார்லஸ் மன்னரின் அரச மருத்துவராக இருந்தவர். 1628-ல் அவர் வெளியிட்ட ஓர் ஆய்வுக் கட்டுரையே இவரை விஞ்ஞானப் பேரறிஞர்களில் ஒருவராக உயர்த்தியது. இவரது வாழ்க்கைச் சரிதையையும் ஆராய்ச்சியையும் பற்றி Giants of Science என்ற நூலில் குறிப்பிட்டுள்ள Philip Cane எனும் அமெரிக்க ஆசிரியர் தமது முடிவுரையில் அவரது விஞ்ஞான சேவையைப் பற்றிப் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார். ''இந்நாளில் சில அற்புதமான அறுவை மருத்துவ முறைகளைப் பற்றிக் கேள்விப்படுகிறோம். அப்படிப்பட்ட விரண சிகித்சைகள் இதயத்தைப் பழுது பார்த்துச் செப்பனிடுகின்றன. ப்ளாஸ்டிக் பொருளால் செய்த வால்வுகளையும் குழாய்களையும் பயன்படுத்துகின்றன; சஸ்திர வைத்யர்கள் சஸ்திர சிகித்சை செய்யும்போது உடல் முழுவதும் இரத்தம் ஓடும்படி அற்புதப் பம்பு யந்திரங்கள் பொறுத்தப் பெறுகின்றன. இவை எல்லாம் இன்றைய மருத்துவ இயலின் வியத்தகு விந்தைகள். ஆயினும் முன்னாளில் மாபெரும் பரிசோதனைகளை மருத்துவத்துறையில் செய்த வில்லியம் ஹார்வி மட்டும் துணை செய்யாதிருந்தால் இக்காலத்தில் சஸ்திர சிகித்சைத் துறையில் கற்றறிந்த பேரறிஞர்கள்கூட செயலாற்ற முடியாதிருக்கும்.''

இப்படி வியக்கும்படி ஹார்வி என்ன ஆராய்ச்சி செய்தார்? ஹிருதயத் துடிப்பு நாடித் துடிப்பு இவைகளின் தொடர்பை ஆராய்ந்தார். உயிருள்ள சிறு பிராணிகளின் மார்பகத்தைத் திறந்து இதயத் துடிப்பைக் கவனிக்கும்போது இதயம் ஒரு கணம் இயங்குவதையும் பிறகு அசைவற்று நிற்பதையும் இவ்விரு நிலைகளிலும் அதன் நிறமும் மென்மையும் நிலைமையும் மாறுவதையும் கண்டார். இதயம் தளர்ந்து மிருதுவாகும்போது அதன் அளவு சற்றுப் பெரிதாகிறது. மெள்ள மெள்ள நல்ல செந்நிறம் அடைந்தது. மறுபடி இறுகும்போது உருவத்தில் சிறிதாகி வெளிறியது. இதனால் இதயம் ஒரு பம்பு போல வேலை செய்கிறது.

இதயம் சுருங்கி விரியும்போது அதற்கேற்ப தமனிகளில் துடிப்பு பிரதிபலித்ததைக் கண்டார். ஒரு தமனியில் துளையிட்டதும் இருதயம் சுருங்கும்போது ரத்தம் வேகமாகப் பீறி வெளியாவதையும், இதயம்

விரியும்போது வெளியாவதன் வேகம் குறைவதையும் கண்டார். ஆக இதய இயக்கத்திற்கேற்பத்தான் தமனி வழியே ரத்தம் வெளியே செல்கிறதென்பதை அறிய முடிந்தது. தமனிகளின் வழியே ஓடும்படி இதயம் ஒவ்வொரு தடவையும் இரண்டு அவுன்ஸ் இரத்தம் அனுப்பு வதால் ஒரு நாளில் 1,500 காலன் வரை செலுத்த நேரிடுகிறது. இதெப்படி நேருகிறது என்பதை ஆராயும்போது இதயத்திலிருந்து வெளியேறும் ரத்தம் சிரைகள் வழியே திரும்ப இதயத்தை அடைவ தைக் கண்டறிந்தார். சிரைகளிலுள்ள இலைகள் போன்ற தடுப்புகள் இரத்தம் இதயத்தை நோக்கிச் செல்லமட்டும் அனுமதிப்பதையும் எதிர்த்து திரும்புவதைத் தடை செய்வதையும் கண்டறிந்தார். இப்படி இதயத்திலிருந்து வெளியேறும் இரத்தம் திரும்ப இதயத்தினுட் செல் லும் பயண முறையை ஆராய்ந்து அதை நன்கு நிருபணங்களுடன் விளக்கியதே ஹார்வியின் ஆராய்ச்சிப் பணியாகும் மிகச் சிறந்த ஆராய்ச்சி இது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

ஹார்விக்கு முன் இது பற்றிய கருத்து எப்படி இருந்தது? மேனுடு களில் ரத்தம் உடல் முழுவதும் நிரம்பி நிற்கும் திரவம் என்ற கருத்து நிலவி வந்தது. பல்லாண்டுகளாக நிலைத்து வந்த கருத்துக்களைச் சட்டென்று மாற்ற முடியாத காலம் அது. ஆகவே ஹார்வி கண்டு பிடித்தது மிகப் புதிய கருத்து. இன்றும் நம் பள்ளிகளில் ஹார்விதான் ரத்த ஓட்டத்தைக் கண்டுபிடித்தவர் என்று போதிக்கப்படுவதைக் காணலாம்.

ஆனல்! ஹார்வி முதன் முதலாக ரத்த ஓட்டத்தைக் கண்டு பிடித்தவர் என்பது மேனுடு சம்பந்தப்பட்டவரை உண்மையாய் இருக் கலாம்; பாரத தேசத்தின் அளவில் அவர் முதலாக இதைக் கண்டு பிடித்தவராக மாட்டார். ஆகவே நம் பள்ளிகளில் இதை சற்றுத் திருத்தி ''மேனுட்டினருக்கு முதன் முதலாக ரத்தப் பயணத் தத்து வத்தை உணர்த்தியவர்'' என்ற உண்மையைப் போதிப்பது நேரானது.

ரத்தம் ஹிருதயத்திலிருந்து தமனிகள் வழியே வெளிப்பட்டுச் சுற்றித்திரிந்து சிரைகள் வழியே திரும்ப வந்து சேர்கிறது என்ற ஹார்வியின் கண்டுபிடிப்பு ஆயுர்வேத நூலான ஸுச்ருதஸம்ஹிதையில் விவரமாகக் காண்கிறது. ஹிருதயத்திலிருந்து 101 முக்கியக் குழாய் கள் மூலம் பிராண சக்தியுள்ள ரத்தம் உடல் முழுவதும் பாய்கிற தென்பது உபநிஷத்துக்களில் காண்கிறது. இவை எல்லாம் 3000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டு நாட்டில் அறிஞர்கள் ஏற்றுக்கொண்டு தம் தமது நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ள தத்துவம். ஸுச்ருதஸம்ஹிதை மாணவர்களுக்கு விஷய வாரியாகப் போதிக்கத் தொகுத்த நூலாகும். பல அறிஞர்கள் ஏற்று நடைமுறையில் அனுபவித்தவைகளே போதனை

நூல்களில் இடம்பெற முடியும். இன்னார் கண்டுபிடித்தது என்று குறிப்பிட முடியாத அளவிற்குப் பழமையில் ஊறிய கருத்துக்கள் இவை. கிரேக்க ரோம விஞ்ஞான அறிவு வளர்ச்சிக்கு எந்த அளவிலும் குறைவுறாத பாரதீய விஞ்ஞான அறிவு வளர்ச்சியின் வரலாறு சுதந்திர அரசாங்கம் பெற்றுப் பல ஆண்டுகளாகியும் சரியே குறிக்கப் பெறவில்லை. மேனாட்டில் கிரேக்க ரோம விஞ்ஞானமே நவீன விஞ்ஞானத்தின் மூலாதாரமானபடியால் அதன் சரித்திரத் தொகுப்பு சரியே குறிக்கப் பெற்றுள்ளது. அப்படிக் குறிக்கப்பெற்ற சரித்திரமே நம் நாட்டின் சரித்திரமாகவும் மாறி நம் தேசத்து மாணவர்களுக்கும் ஹார்வி போன்றவர்களே விஞ்ஞான மூதாதையர்களாகும் பேறு (?) கிட்டியுள்ளது. இந்தப் பள்ளிப் படிப்பின் விளைவாக ஹார்வியை மதிக்கக் கற்றிருக்கும் நாம் ஸுச்ருதருக்கு ஹார்வியின் சம அந்தஸ்தைக்கூடத் தர விரும்பமாட்டோம்.

இன்றைய சரித்திர போதனை கடந்த இரண்டு மூன்று நூற்றாண்டுகளுக்குள்ளாகத்தான் உலகமே அறிவுபெற்று முன்னேறி இருக்கிறதென்ற முடிவிற்கு மாணவர்களைக் கொண்டு செல்லுகிறது மற்ற தேசங்களின் சரித்திரம் எப்படியோ தெரியாது. பாரத தேசத்தின் சரித்திரத்தை அப்படி மதிப்பது மிகவும் நேர்மையற்றது. இவ்வளவு விஞ்ஞான வசதி பெற்றிருக்க முடியாது என நாமே நிர்ணயிக்கும் ஒரு காலவரையில் நம் முன்னோர்கள் சாதித்துள்ள விஞ்ஞான படைப்புகள் இன்றும் வியக்கத்தக்கதாக இருப்பதை அறிவாளிகள் மறுக்கமாட்டார்கள். அப்படி அவர்கள் மதிப்பதை இளமையில் கல்வி கற்கும் மாணவர்களும் மனதிற்கொள்ளும்படி சரித்திரத்தை நேராக அமைத்துத் தருவது இன்று போதனைப் பொறுப்புள்ளவர்களது கடமையாகும்.

★

தோட்டத்துப்பச்சிலை - புரசம்பூ

புரசின் பூ பார்க்க மிக அழகு. இனிப்பும் கசப்பும் கலந்த சுவை. புரசம்பூ 10-12 கிராம் அளவு 100 மிலிலிடர் ஜலத்தில் இரவு ஊர வைத்துக் காலையில் இளந்தீயில் 50 மிலிலிடர் மீதமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட சிறுநீரில் எரிவு சீழுடன் கால் முட்டி, கணுக்கால்களில் வீக்கம், உள்ளங்கால் எரிவு, மதமதப்பு இவை குறையும். சிறுநீர் எரிவின்றி தாராளமாகப் போகும். வேதனை குறையும். வேறு அவகுணம் (after effects) ஒன்றும் ஏற்படாது.